|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Ximena Xicará Aguilar | | | |
| **Iniciales del paciente** | AEUJ | | | |
| **Fecha del plan** | 12/03/2022 | **N°. de sesión** | | 7 |
| **Objetivo general** | Elevar el autoestima de un niño de 11 años y brindarle psicoeducación que ayude a aumentar su inteligencia emocional con el fin de reducir sus conductas ansiosas. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Evaluar con el paciente la intensidad de sus emociones de ira, si ha habido disminución en esta en las últimas semanas al tener el Termómetro de ira y frustración.  Continuar brindado al paciente herramientas que eleven su conducta emocional y le hagan tener conciencia y conocimiento de sí mismo, tales como el explicar la distinción entre un problema emocional y un problema práctico y la Técnica ABCD, pues estas también le incentivarán a vivir la emoción en vez de inhibirla. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Afianzar la conciencia del paciente sobre sus emociones, principalmente las de ira y de frustración, pues al ser observador de la intensidad de estas llega a expresar el deseo y disposición que posee por aminorarla.  Mostrar al paciente la objetividad de los problemas prácticos, con el fin de que aprenda a regular mejor el estrés y la frustración por medio del diálogo, en el cual se percate de su conducta y capacidad de manejo de la misma. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. SALUDO: (12 minutos)   Dar la bienvenida a la clínica al paciente. Preguntarle acerca de su semana y revisar con él el Termómetro de ira y frustración trabajado durante la semana anterior y evaluar qué acciones le ayudaron durante dicha semana a reducir los niveles en este. Al conocer sus niveles durante la semana, se le mostrará la estrategia de respiración diafragmática para regular instantáneamente sus impulsos y reacciones de ira y frustración, pero a la vez sí sentirlas.   1. DESARROLLO DE LA SESIÓN:   (15 minutos) Explicarle al paciente los conceptos de  problema emocional y problema práctico, tener un diálogo  con él en el que se le pongan situaciones en las que él pueda notar anticipadamente su conducta y la capacidad  que tiene de manejarla.  (15 minutos) Explicar al paciente qué es el Modelo ABCD, explicarle que podrá ayudarle. A, refiere al acontecimiento activador, recordar el suceso que produjo la emoción da claridad de su raíz y porqué; B, Creencias y conversaciones mentales, la adopción de la emoción, la postura personal de la situación causa las Consecuencias emocionales y conductuales, C, la manifestación inapropiada de la emoción, la ira; finalmente se busca llegar a la D, la disputa de la manifestación y cómo se desea expresar, recordar y prever el panorama de la situación.  (10 minutos) Ver con el paciente un video de la película de Intensamente, para mostrarle de manera gráfica cómo es que las emociones actúan en nuestro cerebro y cómo influyen por tanto en nuestro día a día.   1. CIERRE: (3 minutos)   Comentarle que la próxima sesión el mismo día y hora, y que permanecerá igual semanalmente, aclarándole que la semana próxima será también de manera presencial y que continuará así de acuerdo con las disposiciones gubernamentales.   1. DESPEDIDA: (5 minutos)   Finalmente, despedirle. Cerrar la sesión virtual. | | | Video de Intensamente | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Termómetro de frustración e irritabilidad, para conocer el nivel diario de frustración e irritabilidad que el paciente mantiene en su hogar. | | | Termómetro de frustración elaborado por la terapeuta | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Examen del Estado Mental, el cual consiste en evaluar al entrevistado para conocer sus facultades pensativas y de personalidad sin utilizar pruebas directas o que el paciente se conozca evaluado, en este caso, realizar este examen a los padres será de ayuda para tener una idea de dónde proviene la paciente y a lo que se enfrenta. | | | | |

Firma / Sello de asesora: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_